



Jeden Winter verletzen sich mehr Menschen bei Stürzen als bei Autounfällen

8 Tipps für einen sturzfreien Winter



Ausrutsch- und Sturzunfälle sind im Herbst und Winter häufig. Oft haben sie gravierende Folgen.

Die Hauptursachen: zu schnelles Gehen auf nassen oder vereisten Wegen, ungeeignetes Schuhwerk, Unvorsichtigkeit.

Viele dieser Unfälle liessen sich mit wenig Aufwand vermeiden.

Beherzigen Sie die «8 Tipps für einen sturzfreien Winter» der Präventionskampagne «stolpern.ch».

Fussgänger aufgepasst: 8 Tipps für einen sturzfreien Winter

1. Schuhe mit Profil tragen

Tragen Sie fest am Fuss sitzende Schuhe mit rutschfesten Profilsohlen. So haben Sie guten Halt und kommen sicher ans Ziel, zum Beispiel an Ihren Arbeitsplatz. Dort können Sie die Winterstiefel ausziehen und in bequemere Schuhe schlüpfen.

2. Spikes gegen Ausrutscher

Benutzen Sie bei winterlichen Verhältnissen einen Gleitschutz – für noch besseren Halt. Das Ausrutschen auf schneebedeckten und vereisten Wegen kann am ehesten verhindert werden, wenn man beim Gehen die Ferse sicher aufsetzt. Daher ist beim Kauf eines Gleitschutzes besonders auf griffige Spikes im Fersenbereich zu achten. Spikes passen übrigens in jede Tasche.

3. Vorsicht, Treppen!

Vereiste Treppen sind fiese Unfallfallen. Halten Sie sich auf Treppen immer am Handlauf fest. So können Sie sich bei einem Ausrutscher auffangen und einen schmerzhaften Sturz verhindern.

4. Sich Zeit nehmen

Unter Zeitdruck und Stress ist die Wahrnehmung eingeschränkt und die Konzentration lässt nach. Das Risiko steigt, Stolperfallen zu übersehen oder auf rutschigen Böden auszugleiten. Planen Sie besonders im Winter genügend Zeit für den (Arbeits-)Weg ein. So verlieren Sie nicht so schnell das Gleichgewicht.

5. Geräumte Wege benützen

Benützen Sie wenn immer möglich Wege, die von Schnee und Eis geräumt worden sind. Ihrer Sicherheit zuliebe.

6. Skischuhe haben ihre Tücken

Wer kennt sie nicht, die tückischen Situationen mit Skischuhen auf vereisten Parkplätzen, schneebedeckten Strassen oder glitschigen Treppen? Gehen Sie mit Skischuhen an den Füßen besonders vorsichtig. Damit der Skitag nicht bereits auf dem Parkplatz ein schmerzhaftes Ende nimmt.

7. Auch an die andern denken

Feuchte und verschmutzte Böden verwandeln sich schnell in «Rutschbahnen», die für Ihre Mitmenschen ein erhebliches Sturzrisiko darstellen. Machen Sie zu Hause und am Arbeitsplatz Ihren Einfluss geltend, damit rutschige Fussböden mit rutschfesten Materialien gesichert werden. Zum Beispiel mit einer Schmutzfangmatte im Eingangsbereich.

8. Bewegen bringt's

Körperlich fitte Menschen können heikle Situationen besser meistern, Ausrutscher und Stürze eher vermeiden. Bauen Sie genügend Bewegung in Ihren Alltag ein.

Auf www.stolpern.ch finden Sie weitere Informationen zu unserer Kampagne.

Das Modell Suva Die vier Grundpfeiler



Die Suva ist mehr als eine Versicherung; sie vereint Prävention, Versicherung und Rehabilitation.



Gewinne gibt die Suva in Form von tieferen Prämien an die Versicherten zurück.



Die Suva wird von den Sozialpartnern geführt. Die ausgewogene Zusammensetzung des Suva-Rats aus Vertreterinnen und Vertretern von Arbeitgeberverbänden, Arbeitnehmerverbänden und des Bundes ermöglicht breit abgestützte, tragfähige Lösungen.



Die Suva ist selbsttragend; sie erhält keine öffentlichen Gelder.

Suva

Postfach, 6002 Luzern

Auskünfte

Tel. 058 411 12 12

kundendienst@suva.ch

Bestellungen

www.suva.ch/88251.d

Titel

Jeden Winter verletzen sich mehr

Menschen bei Stürzen als bei

Autounfällen.

8 Tipps für einen sturzfreien Winter.

Gedruckt in der Schweiz

Abdruck – ausser für kommerzielle

Nutzung – mit Quellenangabe gestattet.

Erstausgabe: Oktober 2010

Überarbeitete Ausgabe: Januar 2019

Publikationsnummer

88251.d